



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **07 a 11 de outubro de 2024**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Jardineira (carne de vaca, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com batata cozida e macedónia de legumes Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de couve-flor Prato principal: Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade e arroz ^{1,4,3} Prato dieta: Pescada cozida com salada de feijão frade e arroz ^{1,4} Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Frango estufado com massa espirais, cenoura e ervilhas ¹ Prato dieta: Frango estufado ao natural com massa espirais, cenoura e ervilhas ¹ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Pescada assada com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁴ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de feijão vermelho Prato principal: Arroz de carnes (vaca e frango) e juliana de legumes ¹ Prato dieta: Carnes de vaca e frango estufadas ao natural com arroz branco e juliana de legumes ¹ Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa



Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **14 a 18 de outubro de 2024**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Arroz de atum com juliana de legumes ^{1,4} Prato dieta: Atum ao natural com arroz branco e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de cenoura Prato principal: Feijoada à portuguesa com couve coração Prato dieta: Feijão cozido com carne de vaca cozida e coração Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de feijão branco Prato principal: Meia desfeita (batata, bacalhau, grão e ovo) e brócolos cozidos ^{3,4} Prato dieta: Meia desfeita (batata, bacalhau, grão e ovo) e brócolos cozidos ^{3,4} Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Bife de frango grelhado com massa riscada e salada de alface ¹ Prato dieta: Bife de frango grelhado com massa riscada e salada de alface ¹ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de feijão frade Prato principal: Filete no forno com arroz de legumes ^{1,4} Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz de legumes ^{1,4} Sobremesa: Fruta da época

À sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **21 a 25 de outubro de 2024**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Massa à lavrador ¹ Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa e couve coração ¹ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de abóbora Prato principal: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada mista ^{1,4} Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco e salada mista ^{1,4} Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Frango estufado com massa espirais e juliana de legumes ¹ Prato dieta: Frango estufado ao natural com massa branca e juliana de legumes ¹ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Abrótea assada com batata cozida e feijão verde ⁴ Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde ⁴ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de curgete Prato principal: Ovos mexidos no forno com arroz, salada de alface ^{1,3} SAD: Costeletas estufadas com arroz e juliana de legumes Prato dieta: Ovo cozido com arroz branco, salada de alface ^{1,3} Sobremesa: Fruta da época

À sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa



Valências: Infantil

Refeição: Almoço

Semana: 28 de outubro a 01 de novembro de 2024

Refeição	Almoço
2ª Feira	<p>Sopa: Sopa de ervilhas</p> <p>Prato principal: Bolonhesa de atum com salada mista ^{1,4}</p> <p>Prato dieta: Atum ao natural com massa branca e salada mista ^{1,4}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Sopa: Sopa de cenoura</p> <p>Prato principal: Pá de porco estufada com batata assada e salada de alface</p> <p>Prato dieta: Pá de porco estufada ao natural com arroz e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Sopa: Sopa de couve-lombarda</p> <p>Prato principal: Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e coração ^{1,3,4}</p> <p>Prato dieta: Bacalhau cozido com arroz branco e coração ^{1,4}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Sopa: Sopa de grão</p> <p>Prato principal: Rancho (carne de vaca, massa, cenoura, grão), juliana de legumes ¹</p> <p>Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa cozida, grão, cenoura e juliana de legumes ¹</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Sopa: Sopa de couve coração</p> <p>Prato principal: Pescada à Gomes de Sá com feijão verde ⁴</p> <p>Prato dieta: Pescada à Gomes de Sá com feijão verde ⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.